

En todo el Mundo, cuando uno piensa "Quiropráctica" suele pensar "Espalda, Cuello o Cabeza". Aunque nuestro enfoque está muy lejos del de quitar dolores de cabeza, cuello o espalda, o de tratar síntomas, es verdad que las investigaciones demuestran que la Quiropráctica es uno de los métodos más seguros y eficaces en estos

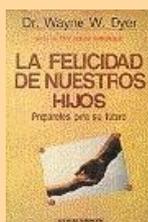
casos. Así que este mes, hemos dedicado nuestra revista a uno de los traumas más comunes: el Latigazo. Conoceréis el mecanismo de la lesión pero también sus consecuencias y efectos.

En última página, hablamos de la "comida basura" y del papel que juegan los fabricantes y los gobiernos en el tema.

Buena Lectura!

Boyce

## Recomendamos este libro



Si tienes hijos o, sencillamente, algún niño está a tu cargo, con toda seguridad te habrás planteado esta pregunta: ¿Qué deseamos realmente para ellos?. El doctor **Dyer**, padre de cinco hijos cuyas edades oscilan entre la primera infancia y la Universitaria, formuló esta cuestión a varios miles de padres, abuelos y educadores... incluido él mismo. Pero las respuestas dieron un resultado realmente insólito: a los adultos no les interesaba en exceso que sus hijos atesoraran riquezas, triunfaran en una determinada profesión o fueran admitidos en una universidad de élite; les preocupaba más bien todo lo relacionado con su bienestar y su felicidad. Wayne Dyer ha escrito este libro con la convicción de que los padres pueden, podemos, desde hoy mismo, educar a unos hijos Sin Límites, que ""funcionen"" plenamente; unos hijos que sean creativos, que se sientan útiles, que disfruten de la vida y que estén motivados a ""crecer"" en todos los sentidos. Además, el doctor Dyer nos ofrece técnicas, ideas y estrategias para que podamos convertir la condición de padres en una gloriosa experiencia y para que gocemos en cada etapa del recorrido por la senda de la paternidad. He aquí una obra de lectura imprescindible para todos los padres verdaderamente responsables. Prepáales para su futuro.



## LATIGAZO CERVICAL: MECANISMO Y CONSECUENCIAS

La Palabra "Whiplash" o "Latigazo" en español, se utilizó por primera vez en 1928 para describir el mecanismo de una herida debida a una hiper extensión seguida inmediatamente por una hiperflexión del cuello, cuyos resultados son daños de los músculos, ligamentos y tendones – especialmente los que soportan la cabeza. Hoy, sabemos que los latigazos no resultan sólo de una hiperextensión o hiperflexión (extensión y flexión más que las barreras fisiológicas), sino de una extensión y flexión **MUY RÁPIDAS** que causan daños/heridas.

Debido a su naturaleza compleja y a su impacto profundo en la calidad de vida de la gente, el tratamiento de los latigazos genera mucha controversia en la comunidad médica. No es como en el caso de un hueso roto donde una simple radiografía puede validar la presencia de una fractura y definir el procedimiento a seguir; en el caso de un latigazo cervical, la combinación imprevisible de heridas del sistema nervioso, muscular o de los tejidos adjuntados rinde el diagnóstico difícil y su tratamiento más desafiante. Para ayudaros a entender la naturaleza de una herida por latigazo y como debería ser tratada, seguidamente encontraréis una explicación del mecanismo de dicha herida.



## LAS 4 FASES DE LESIÓN POR LATIGAZO



Los latigazos cervicales no se limitan sólo a los accidentes de coche. Las montañas rusas, las caídas con patinete, Rollerblades o patines, o cualquier otro trauma que cree una hiperextensión o hiperflexión rápida puede causar tales heridas. Pero para simplificar, en la descripción siguiente de las 4 fases del latigazo, utilizaremos el ejemplo de un accidente de coche (un golpe por detrás).



Durante una colisión de coche por detrás, el cuerpo está sometido a una aceleración y deceleración muy rápida e intensa. ¡De hecho, las 4 fases del latigazo ocurren en menos de medio segundo! En cada fase, la fuerza aplicada es diferente y el movimiento súbito y poderoso contribuye a daños de las vértebras, nervios, discos, músculos y ligamentos del cuello o del resto de la columna o del cuerpo.

### FASE 1

Durante esta primera fase, el coche está empujado desde debajo, y la parte mediana de la columna (las dorsales) se aplastan sobre el respaldo del asiento. Eso resulta en una fuerza vertical y hacia arriba en las cervicales comprimiendo los discos y articulaciones. Al mismo tiempo que el respaldo del asiento acelera el torso hacia delante, la cabeza mueve hacia atrás lo que crea una fuerza muy fuerte en el cuello. Si el reposacabezas está ajustado correctamente, entonces el movimiento de la cabeza hacia atrás está limitado. En el caso contrario, la mayoría del daño ocurre antes que la cabeza llegue al reposacabezas. Las investigaciones demuestran que el reposacabezas” reduce los riesgos de heridas en un sólo 11 a 20%.



### FASE 2

Durante la fase 2, el torso ha llegado a su velocidad máxima – ¡1,5 a 2 veces la velocidad del coche! – pero la cabeza todavía no ha empezado a moverse hacia delante y sigue yendo hacia atrás. Una curvatura anormal en forma de S se desarrolla en

las cervicales al mismo tiempo que el respaldo del asiento retrocede añadiendo a la aceleración por delante del torso. Desafortunadamente, es durante este retroceso del asiento opuesto al movimiento de la cabeza donde surgen los daños más severos. Muchas de las heridas (ya sea en los huesos, articulaciones, nervios, discos o articulación Temporomandibular) ocurren en esta fase.



### FASE 3

En la tercera fase, el torso baja hacia el asiento y la cabeza y el cuello están en su máxima aceleración hacia delante. Y al mismo tiempo el coche va hacia abajo. Empujar el freno rápidamente aumenta la severidad de herida por flexión. Durante el movimiento del cuerpo hacia delante, el cuerpo irá lo más adelante posible hasta que le frene el cinturón.

### FASE 4

Esta fase es seguramente cuando surgen los daños más importantes. Aquí, el torso está parado en su movimiento por el cinturón pero la cabeza está libre de seguir su trayectoria. La excesiva flexión del cuello provoca entonces estiramientos de los músculos y ligamentos, desgarrando las fibras de los discos intervertebrales. También las vértebras se mueven fuera de su sitio, la médula espinal y las raíces nerviosas se encuentran estiradas, pinzadas o irritadas (subluxaciones). Y el cerebro puede tocar el interior del cráneo provocando una herida del cerebro de leve a moderada. Si el cinturón no está puesto correctamente, uno puede tener una contusión al chocar con el volante o el cristal.

---

Hemos comentado en la introducción que los latigazos pueden manifestarse en una variedad de síntomas como dolor de cuello, dolor de cabeza/migrañas, fatiga, dolor de hombros o de lumbares y cambios del comportamientos. Si embargo, es imposible prever los síntomas con antelación, ya que depende de muchos factores tales como la dirección del impacto, la velocidad del vehículo, el sexo, edad y condición física de la persona. Además, los síntomas suelen surgir más tarde – muchas veces semanas o meses después del accidente. Siguiendo, encontraréis las condiciones más comunes observadas.

## DOLOR DE CERVICALES

Es la queja más experimentada en los latigazos cervicales. Se observa en el 90% de los casos. El dolor suele irradiar en los hombros y hasta los brazos, y en la cabeza. Este tipo de lesión afecta todos los tejidos adyacentes: articulaciones, discos entre las vértebras, músculos, ligamentos y nervios. Las lesiones de los músculos y ligamentos del cuello y de la parte superior de la espalda son la mayor causa de dolor en las semanas siguientes al accidente. Es también por eso que uno se encuentra muy tieso y con menos movilidad. Las lesiones de los ligamentos derivan en movimiento anormal e inestabilidad. Además, las lesiones de los discos pueden añadir dolor. Los rasgones de las fibras de los discos pueden causar degeneración o hernias resultando en irritación o compresión de los nervios.



## DOLOR DE CABEZA / MIGRAÑA

Después del dolor cervical, los dolores de cabeza o migrañas son la queja más prevalente afectando hasta el 80% de la gente. Algunas de estos dolores de cabeza pueden ser el resultado directo de un trauma al cerebro. Pero para la mayoría, son los daños de los músculos, ligamentos y articulaciones que refieren el dolor a la cabeza.



Después del dolor cervical, los dolores de cabeza o migrañas son la queja más prevalente afectando hasta el 80% de la gente. Algunas de estos dolores de cabeza pueden ser el resultado directo de un trauma al cerebro. Pero para la mayoría, son los daños de los músculos, ligamentos y articulaciones que refieren el dolor a la cabeza.

Después del dolor cervical, los dolores de cabeza o migrañas son la queja más prevalente afectando hasta el 80% de la gente. Algunas de estos dolores de cabeza pueden ser el resultado directo de un trauma al cerebro. Pero para la mayoría, son los daños de los músculos, ligamentos y articulaciones que refieren el dolor a la cabeza.

## MAREOS / VERTIGOS

Los mareos y vértigos después de un latigazo cervical resultan más comúnmente después de una lesión de las articulaciones de las vértebras cervicales. Los traumas directos al cerebro también son fuente de vértigos. Pero típicamente, los mareos son pasajeros y mejoran considerablemente con el cuidado quiropráctico.

## DOLOR DE LUMBARES

La mayoría de la gente considera que un latigazo cervical sólo afecta las cervicales, pero en realidad es muy común tener una lesión en las lumbares durante el impacto. ¡De hecho, el dolor de lumbares está presente en más de la mitad de la gente que han sufrido un latigazo durante un impacto por detrás y en  $\frac{3}{4}$  de la gente con un impacto que viene del lado! Durante el impacto, la columna lumbar está sometida a una compresión muy importante (durante las 2 primeras fases), y aunque no tiene el mismo grado de flexión y extensión que las cervicales el daño puede ser profundo.



También, mucho menos común pero todavía muy graves e inconvenientes, son los problemas de la “articulación temporomandibular” y las lesiones del cerebro.

## LA QUIROPRÁCTICA, MÉTODO MÁS SEGURO Y EFICAZ

Cualquier clase de accidente o trauma puede causar subluxaciones de la columna vertebral (y lo hace generalmente). En otras palabras, las vértebras se hallan fuera de su alineamiento apropiado y están «oprimiendo» o más precisamente, «obstaculizando» y «estorbando» los nervios. Con frecuencia éste es un estado sin dolor, pero en las lesiones del tipo de latigazo en el cuello, las vértebras desalineadas son a menudo muy dolorosas a causa de la anatomía del cuello. No hay cantidad posible de calmantes, relajantes musculares, sedantes, o terapia física que puedan volver a alinear las vértebras y quitar la presión del sistema nervioso y del sistema esquelético. Lo que se necesita es el arte quiropráctico: ajuste de la columna vertebral que vuelve a alinearla sin peligro y fácilmente.

Por lo tanto, toda persona que haya sufrido un accidente o un trauma debe consultar a un quiropráctico para hacerse examinar la columna vertebral para ver si hay presión sobre los nervios, causada por subluxaciones vertebrales o tensión de la columna. Aunque un hueso fracturado sea más dramático, la presión constante sobre un nervio puede causar a la larga más dolor y sufrimiento porque puede afectar el funcionamiento de todo el cuerpo durante muchos años.



## INVESTIGACION

Un artículo publicado en el “Journal of Orthopedic Medicine” en 1999 señala la superioridad del cuidado quiropráctico para los pacientes que han sufrido un latigazo. Una investigación previa demostró que 26 de 28 pacientes, o 93% de los pacientes, con síntomas crónicos de latigazo mejoraron con el cuidado quiropráctico. Además, estudiaron a 100 pacientes referidos con latigazo crónico; los resultados muestran que de los 93 pacientes que seguían en estudio, 69 de ellos – o 74% - notaron una mejora considerable. Eso apoyó su primer comentario: “*Los resultados de esta investigación traen aún más pruebas de que la Quiropráctica es un tratamiento muy eficaz para los latigazos cervicales*”.

# TODA LA BASURA QUE COMEMOS

*En los 20 últimos años, la comida basura se ha vuelto algo muy normal y muy práctico. Pero ¿Cómo nos afecta? Muchos fabricantes sólo piensan en sus beneficios y no en la salud de las personas.*

Piensa en la cantidad de productos enlatados, pre-cocinados, refrescos, zumos, salsas para calentar y servir, sopas de sobre y concentrados de caldo (entre otros) del supermercado. En teoría, este tipo de comida surgió como respuesta a las necesidades y condicionantes de la vida actual, en la que hay poco tiempo para ir a la compra y cocinar. Aunque algunos fabricantes tratan de cubrir las exigencias de una dieta sana, otros se sirven de las estrategias más variopintas para no vender lo que anuncian y para incluir entre los ingredientes cantidades excesivas de ciertos elementos, a veces innecesarios, que luego no reflejan en el etiquetado.

En febrero de 2000, Pierre Meneton, investigador de la influencia de los factores genéticos en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, terminó un informe para la Agencia Francesa de Seguridad Sanitaria de los Alimentos (AFSSA, sus siglas en francés) en el que concluía que el exceso de sal de los productos elaborados por la industria agroalimentaria causaba 75.000 accidentes cerebro vasculares anuales en Francia (un tercio de ellos mortales). Por ello, aconsejaba reducir un 30% de la cantidad de sodio en estos alimentos con el objetivo de evitar un buen número de dichos episodios, así como para mejorar la salud general de la población. No obstante, advertía que esta medida no sería bien aceptada por la mayoría de los fabricantes ni por el propio Gobierno, ya que repercutiría en pérdidas de unos seis millones de euros debido sólo a la caída en las ventas de agua mineral y bebidas industriales.

En "The New York Times", la doctora Marion Nestle, jefa del departamento de Nutrición de la Universidad de Nueva York, denuncia los peligros de abusar de la comida rápida y el juego sucio que emplean sus fabricantes para aumentar las ventas. Básicamente, se trata de que el cliente coma mucho más de todo. Las raciones han aumentado de tamaño, son muy calóricas y poco nutritivas y han proliferado las promociones que ofrecen varios productos de este tipo, casi siempre fabricados por la misma marca, dentro del mismo paquete (bebida, postre, golosina, juguete...).

La sociedad española está adoptando las mismas costumbres dietéticas que la estadounidense y los alimentos procesados han adquirido gran protagonismo en los últimos años. También ha contribuido el hecho de que cada vez hay más mujeres que trabajan fuera del hogar, familias compuestas por uno o dos miembros, población anciana y jornadas laborales muy intensas; todos estos factores son claros obstáculos para pensar en menús sanos y equilibrados, así como para hacer la compra de productos frescos y cocinarlos en casa.

Los expertos no quieren demonizar este tipo de comida. De hecho, admiten que muchos fabricantes se toman muy en serio su labor y elaboran, tratan, transportan y conservan sus productos teniendo en cuenta criterios dietéticos saludables.

## FRAUDE Y RIESGO

No obstante, a la vista de los datos disponibles, existen demasiadas irregularidades en este tipo de comida.

Se puede observar que, por ejemplo, la higiene general de las ensaladas envasadas aún tiene que mejorar, ya que suelen tener microorganismos (Listeria, casi siempre) que proliferan por mala manipulación. Por su parte, el tomate frito y la salsa de ketchup suele contener más aditivos de los necesarios. Además, algunas marcas contienen glutamato (un potenciador del sabor), pero no lo reflejan en la etiqueta.

La mayoría de las etiquetas son confusas. A veces se peca de dar poca información (omitir ingredientes y cantidades). Muchas usan ciertos términos incomprensibles para el consumidor medio.

Por ejemplo, es frecuente que el glutamato o el bicarbonato figuren sin el apellido sódico, de forma que no se piensa que realmente se trata de sal.

También refieren los azúcares sin englobarlos dentro de la misma categoría, cuando en realidad lo son. Un truco para identificarlos es fijarse en los que lleven el sufijo "osa" (galactosa, fructosa, lactosa, maltosa...) o los que acaben en "tol" (xilitol, sorbitol...).

*En resumen, se está vulnerando el derecho que tiene el consumidor de saber lo que come. Los expertos más beligerantes no dudan en aconsejar que, a la menor duda, lo mejor es no adquirirlos.*

Fuente: [www.enbuenasmanos.com](http://www.enbuenasmanos.com)